

Namasté

Merci pour ton inscription, c'est un plaisir de t'accueillir.

Voici quelques suggestions pour faciliter ton parcours :

1-Nous te recommandons de te procurer un **cahier de bord** afin d'y inscrire tes notes personnelles tout au long de la formation, notamment en ce qui a trait à tes impressions autant sur la pratique que sur la théorie. En plus de pouvoir les relire pour observer l'évolution de ta démarche, les notes prises t'aideront à faire ton résumé pour chaque volet. À la fin de chacun des volets, tu dois nous remettre un résumé qui porte sur tes impressions et expériences vécues ainsi que sur les apprentissages faits durant l'écoute du volet (plus d'infos te seront données à ce sujet) et ce, afin d'avoir accès au volet suivant.

(Petite note : à l'intérieur des volets, chaque vidéo doit être visionnée jusqu'à la toute fin pour ouvrir la clé donnant accès à la vidéo suivante.)

2-Nous suggérons aussi fortement l'achat du cartable (incluant des fiches détachables sur chaque posture présentée) **Yoga Toolbox** de Intégrative Yoga. L'achat de ce dernier te donne aussi accès à une série de vidéos portant sur l'exécution des postures (asanas) de même qu'à plusieurs démonstrations d'adaptation de chacune d'elles pour répondre à différents besoins et aux possibilités de divers corps. C'est un bel outil qui t'accompagnera tout au long de la formation et qui te sera très utile lorsque tu commenceras à enseigner. Ce document est en anglais, mais le langage utilisé est très facile à comprendre.

Nous aimons encourager une librairie Québécoise spécialisée en Yoga où tu peux acheter ce cartable, si cela t'intéresse voici l'adresse courriel:

https://seaoftranquilityyoga.com/?fbclid=IwAR3qRy0lxGZ0q5sE9b_4ovVx4YOrwa_Klps5aYji_sw9vmnB3p0Dj6PsbQg

Finalement, tu recevras une invitation pour joindre notre plateforme dans les 24 à 48h.

À bientôt.

